

# MENÚ COMEDOR

**luns**

**martes**

**mércores**

**xoves**

**venres**

M A I O							<b>2</b>	<p><i>Macarróns con tomate Pescada á prancha con ensalada Froita de tempada</i></p>	<b>3</b>	<p><i>Sopa de verduras Polo á prancha con patacas Froita de tempada</i></p>
	<b>6</b>	<p><i>Ensalada de pasta Hamburguesas con ensalada Xeado</i></p>	<b>7</b>	<p><i>Lentellas vexetais Tortilla de espinacas Froita de tempada</i></p>	<b>8</b>	<p><i>Arroz tres delicias Bacallau á romana con ensalada Froita de tempada</i></p>	<b>9</b>	<p><i>Ensalada mixta Carne picada con macarróns Froita de tempada</i></p>	<b>10</b>	<p><i>Sopa vexetal Luras guisadas con arroz Froita de tempada</i></p>
	<b>13</b>	<p><i>Macarróns con atún e tomate Lombo de porco ó forno con ensalada Froita de tempada</i></p>	<b>14</b>	<p><i>Ensalada rusa Peixe a prancha con ensalada Froita de tempada</i></p>	<b>15</b>	<p><i>Ensalada de garavanzos Tortilla de patacas logur</i></p>	<b>16</b>	<p><i>Arroz con champiñóns Milanesa de polo Froita de tempada</i></p>	<b>17</b>	
	<b>20</b>		<b>21</b>	<p><i>Sopa de verduras Polo en pepitoria con patacas logur</i></p>	<b>22</b>	<p><i>Ensalada de pasta Pescado á prancha con ensalada Froita de tempada</i></p>	<b>23</b>	<p><i>Lentellas vexetais Empanada de atún Xeado</i></p>	<b>24</b>	<p><i>Arroz tres delicias Ovos á prancha e salchichas Froita de tempada</i></p>
	<b>27</b>	<p><i>Revolto de fideos con verduras Polo ó forno Froita de tempada</i></p>	<b>28</b>	<p><i>Tortilla de xamón e queixo Pescada á prancha con patacas cocida e ensalada</i></p>	<b>29</b>	<p><i>Ensalada de arroz Milanesa de porco e ensalada Froita de tempada</i></p>	<b>30</b>	<p><i>Especial fin de curso Xeado</i></p>	<b>31</b>	<p><i>Especial fin de curso</i></p>

O MENÚ DALGÚN DÍA PODE SUFRIR MODIFICACIÓNS POR MOTIVOS DE MERCADO OU NECESIDADES ORGANIZATIVAS DO CENTRO

## ALIMENTOS PRINCIPAIS DOS PLATOS

<b>Albóndegas guisadas:</b> carne, leite, pan, allo, ovo, pementa, orégano, pemento vermello, cenreira, cebola...	<b>Lasaña:</b> pasta, carne, tomate, queixo, cebola, allo, pemento...
<b>Arroz á mariñeira:</b> arroz, ameixas, mexillóns, gambas e berberechos, cebola, allo, perexil...	<b>Lentellas vexetais:</b> lentellas, cenoiras, porro, acelgas, calabaciña, allo...
<b>Arroz tres delicias:</b> arroz, xamón, tortilla, chícharos...	<b>Luras con arroz:</b> luras, arroz, pemento, cebola, allo, pimentón e perexil
<b>Caldo galego:</b> pataca, repolo, polo, chourizo, tenreira...	<b>Macarróns á italiana:</b> macarróns, tomate, orégano, pementa, mantequilla...
<b>Empanada de atún:</b> atún, cebola, pemento, ovo...	<b>Macarróns con atún e tomate:</b> macarróns, atún, tomate, orégano, pemento, cebola e allos.
<b>Ensalada :</b> leituga, tomate e cebola.	<b>Macarróns con queixo:</b> macarróns, queixo, nata, pementa negra...
<b>Ensalada de arroz:</b> arroz, ovo, pavo, surimi Krissia...	<b>Paella:</b> arroz, Luras, polo, ameixas, gambas, mexillóns...
<b>Ensalada mixta:</b> leituga, tomate, cebola, ovo, millo, cenreira, surimi Krissia	<b>Polo en pepitoria :</b> polo, xamón serrano, tomate, pemento...
<b>Ensaladilla rusa:</b> pataca, cenreira, chícharo, ovo, atún, surimi krissia, olivas.	<b>Potaxe castelá:</b> garavanzos, cebola, allo, tomate italiano, cenreira...
<b>Espaguetes con carne picada:</b> pasta, tenreira, tomate, pemento, cebola e allo...	<b>Revolto de fideos con verduras:</b> fideos, tomate, calabaciña, cebola, pemento, cenreira...
<b>Espaguetes con revolto de verduras:</b> pasta, cabaza, cabaciña, tomate, porro...	<b>Sopa de cuscús:</b> pasta, pataca, apio, porro, cenreira ...
<b>Espirais con bechamel e espinacas:</b> pasta, espinaca, queixo, bechamel...	<b>Sopa de estrelas:</b> pasta, polo, ovo cocido, cenreira...
<b>Fabada:</b> fabas, chourizo, morcila, panceta, cebola, allo, perexil...	<b>Sopa vexetal:</b> cabaciña, cabaza, apio porro, cenreira...
<b>Guiso de fideos con polo:</b> fideos, polo, cebola, allo, pemento, cenreira...	<b>Ensalada de garavanzos:</b> garavanzos, ovo, atún, tomate en dados, cenreira, olivas
<b>Garavanzos con espinacas:</b> garavanzos, espinacas, costela, cenreira, cebola, allo...	<b>Fabas á vinagreta:</b> fabas cocidas, ovo, xamón cocido, cebola, cenreira ...

## NORMAS DE COMEDOR

- *Considérase horario de comedor dende a finalización da xornada lectiva da mañá ata a iniciación da xornada de tarde.*
- *Durante este tempo non se poderá permanecer nas aulas. Queda totalmente prohibido abandonar o recinto do Colexio (o portalón de acceso permanecerá pechado).*
- *Os vixiantes do comedor son os responsables durante este tempo, de tal maneira que o alumnado respectará e obedecerá as súas indicacións.*
- *Todos os meses entregaráselles aos usuarios do comedor o menú, que deberán entregar aos seus pais. Pode haber algunha pequena modificación, debido a algún reaxuste de organización do servizo ou de mercado.*
- *Todos os alumnos comerán o mesmo menú, agás por motivos de saúde e será obriga dos pais presentalo por escrito ao encargado do comedor.*
- *Os alumnos como medida de hixiene, lavarán as mans antes de entrar a comer. Sería recomendable que trouxesen cepillo e pasta de dentes.*
- *Terase un volume de voz moderado e comerase de todo en cantidade prudencial e coa debida educación e respecto cara ós demais. Os alumnos permanecerán sentados ata que os vixiantes de comedor llelo indiquen.*